

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより



令和5年11月6日

福井市西藤島小学校

保健室



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

まいにち毎日、すみずみまでみがけていますか？
夏休みに赤くそまったところを気をつけてみがけていますか？
春の検診の時や秋の検診(1, 4年)の時に治療が必要だと紙をもらった人は、早く治療をすませましょう。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



体温調節しよう



服装で

朝、かなり寒い日がふえてきました。元気に登校してくる様子をみていると、いろいろな服装の人がいます。短パンの人やジャンパーを着ている人など、感じ方は人それぞれ。服装で調節しましょう。ただし、学校のきまりにあった服装でお願いします。



下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざま症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上には着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、タサしい面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かま、快適さは、心も体も喜びますよ♪





見えないけれど、 いまず。。

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm (nmは10億分の1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることができません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入替えなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…とってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかぜ、インフルエンザなどの「かぜ」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



② とっさのときは「そで」でカバー



急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



「はなみずがでるな」「せきがでるな」というときは、マスクをつけましょう！

意外と見落としがちな？ 接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

からだの中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

換気のギモンQ&A

Q エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかがえて風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q 換気扇を回しておけば十分？

A 特にかくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

11月1日はいい姿勢の日



からだの中は大丈夫？

ゲーム・スマホ中
だいじょうぶ？